



Kutulia nchini Canada kunaweza kufadhaisha. Licha ya hayo, ikiwa familia yako imekuwa na safari ndefu ya kupata kimbilio, ni kawaida kuwa na hofu. Hata hivyo, hii inaweza inaweza mtoto wako kuwa na hofu—na hiyo inaweza kusababisha mfadhaiko. Katika karatasi hii ya vidokezo, utajifunza jinsi ya kutambua dalili mfadhaiko ya mtoto wako. Ukijua unachopaswa kuangalia, mnaaweza kushughulika kama familia ili kupata njia za kuanza kuhisi salama tena.

Je, mtoto wako anasumbuliwa na mfadhaiko?

Jibu lako likiwa “ndiyo” kwa yoyote kati ya maswali haya, huenda mtoto wako anasumbuliwa na mfadhaiko.

KULALA

- Je, kumekuwa na mabadiliko katika mitindo ya kulala ya mtoto wako? Je, anapitia ugumu wa kulala au kuendelea kulala?
- Je, anaonekana kuwa mtulivu sana, ana usingizi au “mwenye msongo wa mawazo”?

KULA

- Je, amekuwa akila kidogo kuliko kawaida?
- Je, amekuwa akila zaidi kuliko kawaida? Je, ana njaa kila wakati? Je, amekuwa akikusanya chakula?

TABIA

- Je, anakereka, kulia zaidi au ni mgumu kumpembeleza?
- Je, anachukizwa na sauti kubwa?
- Je, anaogopa kuwa peke yake? Je, anataka kila wakati kushikwa na mzazi au ndugu?
- Je, anakataa kuachwa na watu wengine wazima anaowafahamu?
- Je, anazungumzia kuhusu matukio yanayotisha?
- Je, yeye hukimbia, kujificha, kupigana na kupiga kelele?

HISIA

- Je, ana hofu, hasira, huzuni au kujitenga?
- Je, yeye hutenda kupita kiasi?
- Je, ni vigumu kumsaidia mtoto wako kutulia?

KUMSAIDIA MTOTO WAKO KUKABILIANA NA MFADHAIKO

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

Unawezaje kumsaidia mtoto wako kuhisi salama na mwenye furaha?

- 1. Unda na ufuate ratiba inayoweza kubashiriwa.** Huenda mtoto wako amepitia mambo mengi sana na mabadiliko mengi sana. Kuwa na ratiba itamsaidia kuanza kuhisi salama.
- 2. Tafuta muda wa vyakula vya familia.** Ikiwezekana, hakikisha mnakula pamoja, na uache hii iwe muda mzuri na wa kufurahia. Watoto hula vizuri wakati wametulia na wana furaha.
- 3. Cheza na mtoto wako.** Hakuna chochote humsaidia mtoto wako kuhisi nafuu kama kucheza! Nenda sakafuni, uso kwa uso. Furahieni pamoja! Angalia kila kitu kipya ambacho mtoto wako amejifunza na ufurahie. Kucheza nje pia ni njia nzuri ya kupunguza dhiki. Unaweza pia kucheza na watoto wengine kwenye bustani au shughuli za kikundi. Kuwaona watoto wengine wakifurahia na kuhisi salama kutamsaidia mtoto wako kuhisi hivyo pia.
- 4. Mtulize mtoto wako kabla ya kumkosoa.** Wakati mwingine, tabia ya dhiki inaonekana kama kutokuwa na nidhamu. Na watoto hawafikirii au kuongea vizuri wakati wamekasirika. Ikiwa mtoto wako amekasirika, msaidie kutulia kabla ya kukosoa tabia yake. Mkumbatie, mpembeleze, mwimbie au ongea kwa upole kwa lugha yako ya nyumbani. Kisha ongea kuhusu hisia na tabia nzuri.
- 5. Zungumzia kuhusu kumbukumbu zinazotisha.** Ikiwa mtoto wako anataka kuongea kuhusu vitu vinavyotisha au kuhuzunisha ambavyo vilifanyika, sikiliza kwa utulivu. Ikiwa ulikasirika au kumtisha pia, ni sawa kumwambia mtoto wako hivyo. Ikiwa umehuzunika kuihusu sasa, ni sawa kusema hivyo pia. Msaidie mtoto wako kujua kwamba hisia hizo zitaisha kama vile mikwaruzo huisha, lakini kwamba huchukua muda.
- 6. Jishughulikie.** Ikiwa wewe una dhiki, mtoto wako atahisi dhiki pia. Hii ni kweli kwa watoto wachanga na wakubwa wanaoona na kuhisi ulimwengu kupitia wazazi wao. Hakikisha unakula vizuri, unalala vizuri na kufurahia sehemu ndogo za kila siku. Shiriki unachofurahia na mtoto wako.

Tembelea cmascanada.ca/cnc/parents kwa maelezo zaidi ya lugha mbalimbali ya wazazi



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada